

### 5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ профилактики кишечных инфекций

**1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ**

- Используйте мыло с антибактериальными свойствами
- Мойте руки перед приемом пищи, после посещения туалета, перед контактом с животными
- После мытья вытрите руки чистым полотенцем
- Избегайте контакта с животными

**2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО**

- Храните сырое мясо, рыбу и морепродукты отдельно от готовых продуктов
- Для приготовления продуктов используйте отдельные доски
- Храните продукты в холодильнике в отдельных контейнерах

**3. ГОТОВЬТЕ, ПАСТЕРИЗУЙТЕ И ПРОБОВАЙТЕ ПРОДУКТЫ**

- Тщательно промойте и пропаривайте продукты
- Пастеризуйте, кипятите или доведите до кипения
- Избегайте пить сырое молоко и непастеризованную сметану
- Не пробуйте сырое мясо, рыбу и морепродукты

**4. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ**

- Не оставляйте продукты открытыми при комнатной температуре более 2 часов
- Упакуйте все продукты в чистые и герметичные контейнеры
- Не храните более 3 дней в холодильнике

**5. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ**

- Выбирайте свежие продукты без признаков порчи
- Мясо должно быть розовым, жир желтым
- Не употребляйте продукты с неприятным запахом
- Избегайте пить сырое молоко и непастеризованную сметану